

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas gerak dari tubuh manusia dilakukan secara sistematis dan tertata atau yang biasa dikenal dengan sebutan olahraga, olahraga merupakan gerakan yang dilakukan seseorang dengan sadar yang bertujuan untuk meningkatkan keahlian fungsionalnya (Prasojo *et al.*, 2016). Seseorang dapat merasakan performa fisiknya yang menurun setelah melakukan aktivitas fisik yang berlebihan atau yang biasa disebut dengan *overuse*. Yang akan mengakibatkan gangguan kondisi fisik yang akan berpengaruh terhadap penurunan *power*, kekuatan otot, fleksibilitas dan kecepatan. Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan diberikan peningkatan intensitas, akan meningkatkan kemampuan fisik seseorang, akan tetapi jika dilakukan dengan berlebihan dan secara terus-menerus tanpa adanya istirahat akan menimbulkan efek samping berupa kelelahan otot atau penurunan kekuatan otot, terutama otot tungkai (*muscle limb*), salah satunya pada pemain futsal dimana olahraga ini memerlukan kecepatan, daya tahan, *power*, dan kelincahan (Sukadiyanto, 2010). Prevalensi penurunan *power* otot tungkai pada atlet futsal Kontingen Pekan Olahraga Nasional XVII Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Sulawesi Selatan yaitu dari 20 atlet, 17 atlet 85%, memiliki *power* otot tungkai yang rendah, 2 atlet 10% memiliki *power* otot sedang, 1 atlet 5% memiliki *power* otot yang bagus.

Futsal adalah jenis olahraga dinamis, yang mana pemainnya harus selalu *move* atau bergerak, dalam olahraga futsal penting diperlukan keterampilan teknik dasar dan skill yang bagus. Pada olahraga futsal pemain atau atlet futsal diharuskan memiliki keahlian teknik dasar pada olahraga futsal yang baik ,yakni kemampuan *offence-defence*(bertahan), *agility* (kelincahan) , *power* dan daya tahan (Munandar *et al.*, 2017). *Power* merupakan salah satu komponen dan sangat dibutuhkan agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Olahraga yang memerlukan komponen *power* tersebut yaitu futsal, maka dari itu *power* otot tungkai yang bagus sangat dibutuhkan, agar performa pemain dalam bermain futsal bagus dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pemain dan pelatih. Pada saat pemain futsal bermain dibabak pertama kecepatan , daya tahan dan kelincahan masih bagus, akan tetapi pada babak kedua terjadi penurunan perfoma. Power yang baik harus dimiliki seorang pemain atau atlet futsal untuk melakukan gerakan secara konstan dan cepat dalam waktu yang singkat dengan, karena pada dasarnya olahraga futsal merupakan permainan yang cepat dan beraturan , *power* juga sering disebut dengan *explosive strength* (Ismoko & Sukoco, 2013). *Power* otot tungkai bisa di maksimalkan dengan cara memperbanyak aktivitas kerja pada otot tungkai yang terus-menerus secara konsisten dan membutuhkan waktu yang cukup lama agar tercapai apa yang diharapkan, dasar dari latihan ini bertujuan agar dapat menambah power otot tungkai, saat kondisi otot yang sering berkontraksi (*eccentric*) maupun pada saat relaksasi (*concentric*). latihan ini sangat dianjurkan untuk menambah *power* otot

tungkai karena latihan ini terfokus pada otot-otot yang ingin di latih agar meningkatkannya *power* otot tersebut, metode latihan yang digunakan tersebut adalah *ankle proprioceptive exercise* (Lahinda & Nugroho, 2019)

Proprioceptive exercise adalah sebuah latihan yang mengandalkan kemampuan respon tubuh. *Proprioceptive exercise* dapat menilai posisi ekstermitas berada tanpa menggunakan bantuan visual. *Proprioceptive* dikendalikan oleh *central nervous system* dan *peripheral nervous system* yang datang terutama dari *muscle receptor*, *tendon*, *ligament*, *joint* dan fasia (Liu, 2013). *Proprioceptive* dihasilkan oleh reseptor sensorik *ligament*, organ *golgi tendon*, dan *muscle spindels*, yang mana dapat mengubah jaringan ikat sekitarnya. Stabilitas sendi *ankle* selama melam kukan aktivitas bergantung pada keberadaan input saraf yang dihasilkan oleh *proprioceptors* dalam Kapsul sendi, *ligament*, otot, dan tendon Mizrahi dalam Karakaya (2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Karakaya, 2015) menggunakan metode latihan *ankle proprioceptive* yang dalam latihannya menggunakan *theraband*, *stretching*, dan *balance board exercise* atau *wobble board*. dengan melakukan gerakan *plantar fleksor*, *dorsi fleksor*, *inversi*, dan *eversi* dan latihannya dilakukan 10 kali hitungan dan 3 kali repitisi, latihannya dilakukan 5 kali dalam satu minggu dan total latihan 10 sesi.

Theraband adalah alat untuk melakukan latihan *resistence*(tahanan) atau beban pada otot, yang memiliki manfaat menambah *power* otot, kekuatan otot dan meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS). *Theraband* terbuat dari getah pohon karet (lateks) dan memiliki banyak macam warna (Harsanti, 2014). *Stretching* adalah salah satu cara untuk melenturkan oto-otot sehingga mampu

mengurangi ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri. Dan menjaga daya tahan otot maka sangat perlu latihan *stretching* ditambah latihan *strengthening* untuk penguatan pada otot tersebut (Hurwitz, 2008). *Wobble Board* adalah alat yang memiliki bentuk separuh lingkaran dengan permukaan yang tidak rata, biasanya alat ini dikenal dengan sebutan papan keseimbangan, untuk dapat berdiri di atas *wobble board* harus memiliki keseimbangan dan *power* otot yang bagus untuk dapat berdiri diatasnya, untuk latihannya dikombinasikan seperti berdiri satu kaki (*single leg stand*) di atasnya, *wobble board* terbuat dari plastik ada juga yang terbuat kayu dengan berbagai macam ukuran diameter, biasanya ukuran diameter 430mm dan tinggi 65 mm dimana dapat memungkinkan kemiringan 360° (McGuine dalam Anggita, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tim futsal fikes UMM diperoleh hasil bahwa 7 dari 10 (70%) pemain, memiliki *power* otot tungkai yang kurang baik. *Power* otot tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jum*. Berdasarkan hasil studi hasil pendahuluan yang telah dilakukan juga di dapatkan informasi, bahwa tidak ada latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain futsal fikes UMM, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “pengaruh *ankle proprioceptive exercise* terhadap peningkatan *power* otot tungkai terhadap pemain futsal fikes UMM”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh *Ankle Proprioceptive Exercise* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Pada Pemain Futsal Fikes UMM ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Ankle Proprioceptive Exercise* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Futsal Fikes UMM.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nilai *power* otot tungkai sebelum diberikan *Ankle Proprioceptive Exercise* pada pemain futsal Fikes UMM.
- b. Mengidentifikasi nilai *power* otot tungkai setelah diberikan *Ankle Proprioceptive Exercise* pada pemain futsal Fikes UMM.
- c. Menganalisis dan membandingkan nilai *power* otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukan *Ankle Proprioceptive Exercise* Pada Pemain Futsal Fikes UMM.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya untuk mengetahui *Ankle Proprioceptive Exercise* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Futsal Fikes UMM.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi untuk kepentingan perkuliahan dan juga sebagai dasar pembandingan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Meningkatkan pemahaman dan pandangan mengenai Pengaruh *Ankle Proprioceptive Exercise* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan menambah referensi dalam pengaplikasian dibidang olahraga.

b. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengetahuan baru untuk fisioterapis dalam menatalaksanakan *ankle proprioceptive exercise* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain futsal.

c. Bagi Pemain Futsal

Menambah pengetahuan dalam meningkatkan performa *power* otot tungkai dan juga meminimalisir terjadinya cedera dilapangan, agar mendapatkan tingkat prestasi yang diinginkan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti & Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil	Perbedaan
Mehmet Gurhan Karakaya <i>et al.</i> , (2015)	<i>Effect ankle proprioceptive training on static body balance</i>	Metode <i>experimental</i> dengan <i>pre & post control two group design</i> .	Ada Pengaruh	Sampel penelitian ini atlet dengan cedera <i>ankle</i> dan sampel penelitian ini pemain Futsal Fikes UMM

Zulfikar H. Wada & Mufa Wibowo (2017),	Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag dan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola	Metode <i>experimental</i> dengan <i>pre & post control two group design</i> .	Ada pengaruh	Sampel penelitian tersebut adalah pemain sepak bola sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Fikes UMM
Joseph Abiodun Bslogun et al., (2010)	<i>The Effect Of Wobble Board Exercise Training Program On Static Balance Performance And Power Of Lower Extremity Muscle.</i>	<i>one group post test-pre test</i>	Ada Pengaruh	Sampel dalam penelitian ini adalah pemain basket sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Fikes UMM
Fandi Febriadi (2017)	Perbedaan Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Dengan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal	<i>experimental</i> dengan <i>pre and post control two group design</i>	Ada Pengaruh	Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal Universitas Aisyiyah Yogyakarta sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Fikes UMM
Min-Sik Yong & Yun-Seob Lee (2017)	<i>Effect of ankle proprioceptive exercise on static and dynamic balance in normal adults</i>	<i>experimental</i> dengan <i>pre and post control two group design</i>	Ada pengaruh	Sampel dalam penelitian ini adalah orang dewasa sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah pemain Futsal Fikes UMM